6.022 Hovädzí plátok prírodný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27	2,00	1,70
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	84		100		116		142	
hmotnosť mäso v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	50		60		70		90	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme a cez vlákna pokrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu. Opečené mäso poukladáme do pekáča spolu s opraženou cibuľou, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre premiešame, pridáme k udusenému mäsu a spolu ešte 20 minút varíme.
Príloha: zemiaková kaša, varené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	411	99	12,05	4,1	1,8	3,1	0,3	8,7	1,2	0,004	0,0	0,1	1,0	0,1
B	543	130	14,12	6,3	3,1	4,0	0,4	10,6	1,4	0,005	0,0	0,1	1,1	0,1
C	679	163	16,22	8,5	4,3	5,0	0,5	13,3	1,7	0,005	0,1	0,1	1,4	0,1
D	833	200	18,4	10,7	5,5	6,9	0,7	17,0	1,9	0,00	0,1	0,1	1,9	0,2

			5						7					